EL NÚCLEU DE LA RECUPERACIÓ

Traducció:

El ritual d'introducció.

Presentació inicial estàndard:

"Benvinguts a la reunió. Us agraïm la vostra assistència. Si teniu alguna emergència o necessiteu ajuda, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48."

Per què substituïm la frase "Hola, sóc en Bob, sóc un dependent".

La introducció del programa de 12 passos fa una cosa important: crea un sentiment de pertinença a través d'una identitat compartida. Quan tothom a la sala diu "Sóc un dependent", ningú se sent sol. El problema és que aquesta identitat es defineix exclusivament per la mancança: pel que no podeu controlar, pel que heu fet malament, pel que us afligeix. Ho dieu a la primera reunió i ho continueu dient a la cinquena-centesena. La frase no canvia. La identitat no es mou.

La introducció del "Kernel" fomenta el sentiment de pertinença a través d'una estructura compartida. Frases com "Sóc un guerrer" o "Sóc un preocupat" o "Sóc MTHFR" no són afirmacions negatives. Són declaracions de realitat biològica. Expressen: així és com està estructurat el meu sistema, això és el que necessita, això és el que estic construint. La identitat es defineix de manera proactiva des de la primera expressió.

L'element "Sensacions de triar" fa una cosa igualment important: normalitza la necessitat de dopamina en lloc de patologitzar-la. Tothom a la sala necessita sensacions. La pregunta no és si en necessites, sinó quines sensacions estàs buscant actualment. Expressar en veu alta les teves sensacions, davant del grup, crea una associació neuronal entre la teva identitat i aquests comportaments de substitució. Cada vegada que diguis "les meves sensacions de triar inclouen l'escalada..." i el cafè express, estàs reforçant aquesta identitat. Això no és una casualitat. Aquest és el mecanisme.

Les respostes del sistema estan adaptades al perfil de cada persona: les persones amb un perfil "Guerrer" reben missatges que ressonen amb la seva energia, mentre que les persones amb un perfil "Preocupat" reben missatges que satisfan la seva necessitat de tranquil·lització i reconeixement. Ningú rep un missatge inadequat per a la seva situació.

Els Quatre Elements

El que conté cada introducció:

Cada reunió, cada participant.

La plantilla d'introducció.

"El meu nom és [nom]."
Sóc [Tipus de gen / Tipus de cervell].
"Els meus moments de satisfacció inclouen [plaers moderns]."
"Ara mateix, estic treballant en [una cosa]."

Aquesta és la introducció completa. Quatre frases. Mai més. El grup respon després de cada frase; la resposta és específica del tipus de gen, de manera que l'equip aprèn a escoltar-se amb precisió.

Element 1

Traducció:

Nom

Traducció:

Nom.

Bob.

Resposta del grup:

PARTICIPANT: El meu nom és [nom].
GRUP: [Nom]. Ens fa molta il·lusió que siguis aquí.

[El grup repeteix el nom de la persona. Això no és un detall insignificant: sentir el propi nom pronunciat per un grup de persones té un efecte estabilitzador a nivell neurològic. Activa els mateixos circuits de reconeixement social que s'han vist alterats per l'ús de substàncies. És un moment breu, càlid i sense pietat.]

Element 2

Traducció:

Tipus de gen / Tipus de cervell

L'àncora de la identitat: la biologia, no la patologia.

Aquesta és la línia clau. El participant indica l'arquitectura del seu cervell. Els participants nous que encara no han estat avaluats tenen una resposta per defecte (vegeu a continuació). La resposta del grup varia segons el tipus: els "Guerrers" senten energia d'activació; els "Preocupats" senten una calma tranquil·litzadora.

Els sis tipus de cervell i les seves respostes en grup.

PARTICIPANT: Sóc un guerrer/una guerrera. [Val/Val — eliminació ràpida de dopamina, necessita intensitat]
Canalitza-ho. ⚡

PARTICIPANT: Sóc una persona preocupada. [Estabilitat/Estabilitat — lent millora, necessita calma]
Estem aquí per ajudar-vos.

PARTICIPANT: Sóc un/a guerrer/a preocupat/da. [Val/Met — equilibrat/da, adaptable]
Tenim un bon abast. ✦

Sóc una persona amb la variant MTHFR. [Variant de metilació: disminució del subministrament].
Ens ajudem a reconstruir.

Sóc una persona amb molta ansietat i preocupació. [MTHFR + Met/Met: ambdós sistemes compromesos]
Anem lentament i anem junts.

Sóc un guerrer amb baixos nivells de certs nutrients. [MTHFR + Val/Val — nivells baixos i eliminació ràpida]
Trobarem una muntanya de veritat per a tu.

PARTICIPANT: Encara no conec el meu grup sanguini. [Participant nou, encara no avaluat]
TÚ pots. Ho solucionarem junts.

[Els símbols emoji serveixen per a la claredat d'aquest document; no cal dir-los en veu alta. El que importa és l'energia que transmeten. Les persones que estan molt motivades necessiten una resposta que estigui a l'altura del seu nivell d'activació. Les persones que estan preocupades necessiten una resposta que no augmenti els seus nivells de cortisol. L'equip aprèn això de forma natural després de poques reunions.]

[Per als participants nous que no coneguin el seu tipus: això no és un obstacle. Respondre "Encara no conec el meu tipus" és una resposta totalment vàlida i rep una resposta acollidora. L'Avaluació del Fenotip (Protocol 06) s'ofereix com a recurs, però mai és

obligatòria. La majoria de les persones s'identifiquen com a "Guerrer" o "Preocupat" després de dues o tres reunions, simplement escoltant com els altres descriuen els tipus.]

Element 3

Traducció:

Emoció de la elecció.

Els comportaments a modificar s'identifiquen verbalment en cada reunió.

El participant enumera les alternatives legals i més segures a les substàncies que actualment li proporcionen un estímul dopaminèrgic, o a les que vol arribar. Aquestes són les "Modernes Sensacions": les activitats que compleixen la mateixa funció neuroquímica que la substància, però sense els riscos.

La resposta del grup a aquest element és sempre la mateixa, independentment del tipus:

Traducció:

PARTICIPANT: Les meves "Experiències de Decisió" inclouen [llista].
Això és el que val la pena.

La filosofia de les emocions intenses.

"Modern Thrills" és la resposta de Kernel a una pregunta que AA no respon completament: què fas amb la necessitat de dopamina? La resposta d'AA és essencialment "sigues útil, tru a la teva persona de suport, assisteix a reunions". Aquestes coses són valuoses, però no aborden la necessitat neuroquímica específica que va provocar l'addicció. Per a una persona que estava consumint cocaïna, "ser útil" no substitueix l'augment de dopamina.

El Kernel diu: anomeneu la vostra necessitat biològica de forma honesta, i després busqueu l'estímul modern que la satisfà. Per als "Guerrers": esports d'alta intensitat, jocs competitius, inversions, experiències extremes, aigua freda, aixecament de peses. Per als "Preocupats": moviment rítmic, treball creatiu de precisió, música, cuina, lectura profunda. Per a les persones amb mutació MTHFR: contacte amb la natura, moviment restaurador, qualsevol cosa que generi més energia de la que consumeix.

Mencionar els noms en veu alta a la introducció té tres efectes: estableix una associació entre la persona i el comportament de substitució; fa que el grup sigui conscient del que està experimentant cada persona, de manera que el suport pot ser més específic; i normalitza el fet que tothom necessita estímuls, la diferència rau en quins estímuls s'estan utilitzant.

Tipus de cervell	Menú de "Modern Thrills" – Exemples per inspirar-se

Guerrer (Valencià)	CrossFit, powerlifting, arts marcials, jiu-jitsu brasiler (BJJ), curses de velocitat, curses d'obstacles, competició de videojocs, esports electrònics, inversió, improvisació còmica, esports d'aventura, immersió en aigua freda, música heavy, pòquer, escalada, entrenament de combat.
Preocupat (Met/Met)	Cursa de llarga distància, ioga, natació, ciclisme, pilates, escalada (tècnica), pràctica musical, programació, cuina de receptes complexes, jardineria, teixit/punts, lectura, jocs de trencaclosques, escriptura, passejades per la natura.
Guerrier-Preocupat (València/Metropolitana)	Variable: sovint, intensitat esportiva combinada amb una activitat creativa; córrer + música; entrenament amb peses + cuina; competició en videojocs + meditació.
MTHFR (i COMT)	Passejades per boscos (Shinrin-yoku), ciclisme suau, natació, estiraments, ioga relaxant, fotografia de natura, cuina lenta, escriptura personal: qualsevol activitat que generi energia i no la consumeixi.
Persona preocupada i amb pocs recursos.	Passejades, ioga suau, escolta de música, activitats creatives relaxades, interacció amb animals, jardineria senzilla: prioritzeu la recuperació abans de la estimulació.
Guerrier/a amb manca de motivació.	Curtes sessions intensives: 20 minuts d'entrenament HIIT, intervals de velocitat, entrenament amb pes elevat, seguits de 48 hores de recuperació; jocs d'estratègia, trencacaps competitius entre sessions.
Universal (tots els tipus)	Cafè express/cafè (el més comú), música en directe, viatges, cuina, immersió en aigua freda, senderisme, projectes creatius, voluntariat, temps amb animals, temps amb persones que et fan sentir viu.

Els participants no han de tenir totes les seves aficions definides el primer dia. Respondre "Encara estic descobrint les meves aficions" és una resposta vàlida. Respondre "Cafè i passejades llargues" és una resposta vàlida. Respondre "M'encantava fer surf i estic intentant tornar-m'hi" és una resposta vàlida. El facilitador confirma totes aquestes respostes amb la mateixa resposta grupal: "Això és el que importa."

Element 4

Traducció:

El que estic fent.

Una cosa: mirar cap endavant, no cap enrere.

El quart element és el que canvia. És diferent en cada reunió. Es tracta d'una frase que descriu en què està treballant activament la persona en el seu procés de recuperació en aquest moment: no sobre el que ha anat malament, ni sobre les dificultats que està afrontant, sinó sobre el que està construint o abordant.

El grup ha respost:

Ara mateix, estic treballant en [una cosa].
Treballarem-hi amb vosaltres.

La diferència entre "El que estic treballant" i el testimoni.

Un testimoni és retrospectiu: parla del que vaig fer, del que em va passar, de fins a quin punt les coses van empitjorar. Complirà una funció important: donar nom al dany, reclamar la pròpia història, trencar l'aïllament de la vergonya. Però també pot atrapar a les persones en la identitat dels seus pitjors moments, i requereix alfabetització i fluïdesa verbal que no tothom té.

"En què estic treballant" és una pregunta orientada al futur. No exigeix a ningú que narri el seu passat. No exigeix a ningú que representi el seu sofriment. Simplement pregunta: quin és el projecte actual? Això pot ser tan senzill com "dormir abans de la mitjanit" o tan gran com "deixar els fàrmacs benzodiazepínics". Tots dos són igualment vàlids. Cap és més impressionant que l'altre.

L'animador/a ha de vigilar que ningú transformi la pregunta "en què estic treballant" en una confessió personal. Amb suavitat: "Per favor, guardeu aquesta història per ara; tindrem un espai per a això. Ara mateix, només volem saber una cosa en què esteu treballant". Aquesta estructura protegeix a tothom, inclosa la persona que, altrament, podria caure en vergonya.

El ritual complet.

En seqüència — Guió complet per al facilitador.

Aquesta substitució reemplaça la Fase 2 del format de reunió original.

Com funciona.

Després de la introducció (declaració de propòsit, respiració, aigua, frase inicial del programa), el facilitador passa directament al Ritual d'Introducció. Aquest ritual substitueix completament el format anterior de "Punt de Partida". El Ritual d'Introducció *és* el "Punt de Partida" — conté la mateixa informació (qui ets, com t'ho portes, què necessites), però en un format estructurat que fomenta la identitat en lloc de documentar situacions de crisi.

FACILITADOR: Ara ens presentarem. Seguirem el mateix format a cada reunió: quatre frases. Començaré jo.

[[Modela tota la introducció per al grup. Utilitza el teu tipus de feina real i les teves experiències reals. No utilitzis exemples inventats; l'autenticitat és el que fa que el ritual funcioni.]]

FACILITADOR: El meu nom és [el teu nom].
PARTICIPANT: El meu nom és [nom].
[Nom]. Ens fa molt de bé que sigui aquí.

FACILITADOR: Sóc un/una [el teu tipus].
[El facilitador indica el tipus d'activitat. El grup respon amb la resposta corresponent al tipus d'activitat.]

FACILITADOR: Els meus moments de satisfacció inclouen [els vostres moments de satisfacció reals].
PARTICIPANT: Les meves "Experiències de satisfacció personal" inclouen [llista].
Això és el que val la pena.

Ara mateix, estic treballant en [un projecte real en què estic treballant].
Ara mateix, estic treballant en [una cosa].
Treballarem amb vosaltres en això.

FACILITADOR: Ara farem una volta per la sala. Dediqueu temps a cada element. El grup respondrà després de cada frase; sentireu com funciona.
[[Dir-se a la persona que us troba a l'esquerra o a la dreta. Continuar per la sala. Temps limitat: cada presentació no ha de superar els 60 segons.]]

Notes per al facilitador: Gestió de nous participants.

Nous participants que encara no coneixen el seu tipus sanguini:

- Abans de la reunió, si és possible: entregueu-los la "Targeta de Tipus" (vegeu a continuació) i deixeu que llegeixin les descripcions de "Guerrer" i "Preocupat". Moltes persones s'identifiquen espontàniament sense cap avaluació formal.
- Durant la reunió: "Encara no conec el meu tipus de sang" és la resposta vàlida i rep una resposta grupal: "Ho descobriràs. Ho solucionarem junts."
- Després de la reunió: ofereix l'Avaluació del Fenotip (Protocol 06) com a recurs. No exerceixis mai pressió. La majoria de les persones identifiquen el seu tipus en 2 o 3 reunions, simplement escoltant a altres.

Nous participants que encara no tenen Modern Thrills:

- "Encara estic descobrint què em motiva." → "Això és el que importa de debò." (El grup reafirma la recerca, no només la resposta).
- Abans de començar a utilitzar [X], solia fer [X]. Això compta. Identifiqueu-ho.
- "Sincerament, només vull un cafè ara mateix" → Això també compta. Digueu-ho clarament.
- El facilitador pot suggerir amb suavitat: "Què era el que us agradava abans que la substància prengués el control?". Aquesta pregunta sol evocar alguna cosa.

Notes per al facilitador: Què fer quan les coses no surten com s'esperava.

Traducció:

- Espero que això sigui útil. Aquí teniu la traducció:

  "Espera un moment: vull sentir tota la història, i tindrem espai per a ella. Però ara, només les quatre frases. Nom, tipus, emocions, què esteu fent."
- "Em dic 'addict' com a descripció."
  "Aquesta és la presentació antiga. Ara anem a parlar del tipus de personalitat: sabeu si us identifiqueu més amb el perfil de 'Guerrer' o de 'Preocupat'? Si no esteu segurs, simplement digueu-ho."
- Si algú s'emociona durant la introducció: que ho faci. No l'afanyeu. El grup manté el silenci. Quan estiguin preparats, continuen o passen. No hi ha resposta del grup fins que no hagin completat una frase; aleshores, el grup respon normalment.
- Està tot bé. Podeu observar aquesta nit. No el/la pressioni. Al final de la ronda, torni a oferir-li/li la participació, de manera amable.
- Algú presenta una llista molt extensa de propostes: somriu, deixa que acabi, "Això és el que hi ha". Després, en privat, després de la reunió: "Molt bona llista. Per a la introducció, tria les dues o tres propostes principals perquè el

ritme sigui constant."

La targeta de tipus.

Imprimeix i entrega als participants nous.

Una pàgina — la llegeixen abans o durant la seva primera reunió.

Aquesta targeta es lliura a tothom que assisteix a la seva primera reunió. Proporciona la informació necessària per a que es presentin, sense que hagin de haver llegit el llibre ni assistit a una sessió anterior.

QUIN TIPUS DE CÈREBRÓ TENEU?

Llegiu les dues descripcions i marqueu la que s'ajusti —o la combinació que s'ajusti—.

⚡ EL GUERRER

(Val/Val — tramitació ràpida)

Necessites intensitat per sentir-te viu.

La calma pot semblar incorrecta o avorrida.

Us hi adapteu bé en situacions de gran estrès.

Potser ha fet servir alguna substància estimulant.

Necessites competició, novetat i elements que generin interès.

Canalitza-ho.

EL PREOCUPAT

(Met/Met: eliminació lenta)

El teu cervell es "escalfa" quan estàs sota pressió.

Pensa profundament, però pot quedar-se bloquejat.

Cal estar tranquil per funcionar bé.

Potser heu fet servir fàrmacs depressors.

Necessitat de ritme, precisió i seguretat.

Estem aquí per ajudar-vos.

MTHFR

(Variant de metilació: subministrament limitat)

Baixa energia crònica o estat d'ànim deprimit.

Les substàncies et feien sentir normal.

Els antidepressius sovint no funcionaven.

Necessita ajuda? Truqui al Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

"Ens ajudem a reconstruir."

✦ AINDA NO ESTIC SEGUR.

(Encara estant en procés de desenvolupament)

No cal que ho sàpigues encara.

Encara no conec el meu tipus sanguini.

Et reconeixeràs en els altres.

El protocol 06 ajuda a definir-ho formalment.

"Ho aconseguiràs. Ho solucionarem junts."

La introducció completa: com sona.

Example — Warrior, established recovery

"My name is Marcus."

GROUP: "Marcus. Good to have you here."

"I am a Warrior."

GROUP: "Channel it."

"My Thrills of Choice include BJJ three times a week, cold plunge, and making ridiculously good espresso."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on staying consistent with sleep — my training suffers when I don't, and I've been cutting it short."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Worrier, newer to recovery

"My name is Sofia."

GROUP: "Sofia. Good to have you here."

"I am a Worrier."

GROUP: "We've got you."

"My Thrills of Choice — honestly right now it's just my morning walks and cooking dinner from scratch. I'm trying to add swimming."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on not isolating when things get hard. I keep going quiet and I know it makes it worse."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — MTHFR, first meeting

"My name is Dev."

GROUP: "Dev. Good to have you here."

"I am — I think MTHFR? I read the card and that one sounded most like me. I always feel like I'm running on half a tank."

GROUP: "We're rebuilding with you."

"My Thrills of Choice — I used to love hiking before everything fell apart. Right now it's coffee and my dog."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on just getting through the week without using. That's honestly all I have right now."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Type unknown, first meeting, minimal words

"My name is Lee."

GROUP: "Lee. Good to have you here."

"I don't know my type yet."

GROUP: "You will. We'll figure it out together."
"My Thrills... I don't know. Music, maybe."
GROUP: "That's the real thing."
"Right now I'm working on just showing up."
GROUP: "We'll work on it with you."

Flux de reunions actualitzat.

El format complet amb el ritual d'introducció integrat.

Fase 2:

Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48

Fase	El que passa.	Temps
FASE 1 — INICI Traducció:	Aigua + respiració + Declaració de propòsit (diàleg) + una frase rotativa del Kernel.	~8 min Traducció:
FASE 2 — INTRODUCCIÓ RITUAL Traducció:	Cada participant: Nom → Tipus → Experiències → Projectes en curs. El grup respon després de cada element.	~15–20 minuts Traducció:
FASE 3 — PROTOCOL DE SESSIÓ Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48	Un protocol, introducció en llenguatge clar, exercici o discussió guiada, reflexió breu.	~25–30 minuts Traducció:
FASE 4 — EL TANCAMENT Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48	Reflexió del facilitador + cada persona es compromet a fer una cosa abans de la propera reunió + ritual de tancament.	~8–10 minuts Traducció:
TOTAL		~60–70 minuts Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48

La lògica de la seqüència.

La reunió ara té una lògica interna coherent que reflecteix el marc terapèutic del Kernel:

- Comença per connectar amb el teu cos i recorda: no estàs "roto"; estàs aquí per comprendre la teva biologia.
- Ritual d'introducció: estableix la identitat a través de l'arquitectura, no a través de les mancances; identifica els nous comportaments; descriu el treball actual.
- Protocol de Sessió: Conté informació específica per abordar la necessitat actual.
- Tancar la sessió: implica una acció concreta i envia als participants amb les

paraules finals que recordaran fins a la propera reunió.

Cada fase té una funció neurològica diferent: l'obertura activa el sistema nerviós parasimpàtic; la introducció fomenta la identitat i la connexió social; la sessió segons el protocol activa la cortesa prefrontal en la resolució de problemes; el tancament activa la dopamina a través de l'anticipació de la propera acció concreta.

El ritual no és una simple decoració. És el mecanisme de transmissió.